

[Zobrazit e-mail v prohlížeči](#)

Metodické listy

září 2024



Vítejte u měsíčníku Českého svazu orientačních sportů, který by měl přinést trenérům a organizátorům metodickou podporu, informovat o novinkách a motivovat je ke sdílení zkušeností, rad a tipů pro trénink i pořádání.



Hlavní novinky

Aktuálně

Nenechá nás klidným, co se děje. Chceme přispět a podpořit oblasti, kde orientáři působí a přišli o střechu nad hlavou nebo mají kvůli povodni jakékoliv ztráty. Znáte příběhy, kde bychom my ostatní mohli pomoci? Ať už prací, finančně či materiálně? [Napište nám](#). ČSOS připravuje sbírku, sledujte [web ČSOS](#). Bohužel na některých místech Česka bude vyhlášen zákaz vstupu do lesů, jako bylo již vyhlášeno na [jižní Moravě](#).

Plánovaná školení a workshopy

- 10. 11. Praha: [Workshop Nápady do tělárny](#) - pozor, změna termínu!
- 22. - 24. 11. 2024 Prostějov: [Metodický seminář rozhodčích a trenérů](#)
- 14. - 15. 12. 2024 Praha: [Školení T3](#)
- 14. 12. Zábřeh: [Workshop: Technologie pro trenéry](#)
- 18. - 19. 1. 2025 Dubňany: [Školení T3](#) (při Krátkém dni)

Srovnávací testy mládeže

Proběhly první termíny [Srovnávacích testů mládeže 2024](#). Stále je možnost přihlásit se na některý z dalších termínů:

- 28. 9. Praha, FTVS
- 12. 10. Pardubice

Jste připraveni na trénování ve tmě?

[Firma Lucifer](#), která je hrdým partnerem ČSOS, připravila pro kluby ČSOS speciální podzimní [klubovou nabídku](#) svých čelovek. Podmínkou je podání objednávky za celý tým nejpozději do 31. října 2024.

Novinky na Metodickém portále ČSOS

Během léta proběhla aktualizace [Metodického portálu](#). Jak se vám líbí?

Staň se trenérem v Austrálii

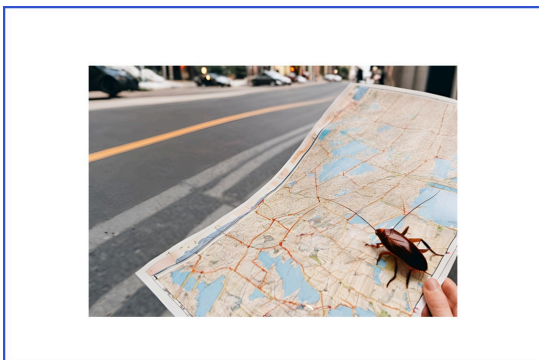
Pokud chceš strávit 6 slunečných měsíců (ideálně duben až říjen 2025) v Queenslandu

... kde můžeš kromě trénování orientááků poznat nejlepší surfařské pláže a deštný prales, [podej přihlášku zde](#).

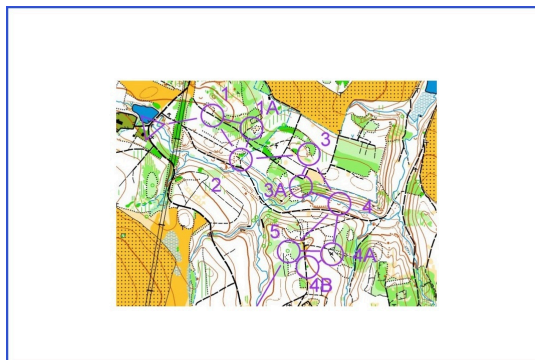
Pomůcky pro trenéry v Obchůdku

Pexeso s obrázky. Poznej vrstevnice v 3D. Pracovní listy Pro-cvič (i v elektronické podobě). Koordinační žebřík. Piktogramové kvadromino. A mnoho dalšího. Jsi jako trenér/ka připraven/a na podzimní sezónu (nejen) v klubovnách? Podívej se na aktuální nabídku [tréninkových pomůcek v Obchůdku ČSOS](#).

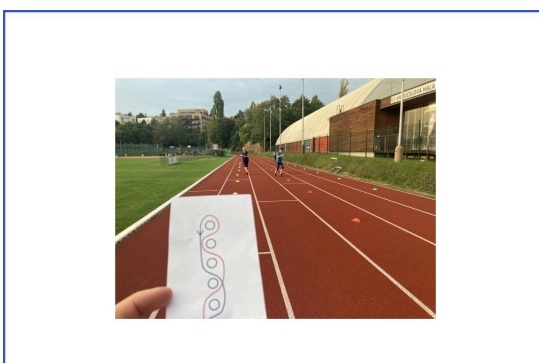
Teorie



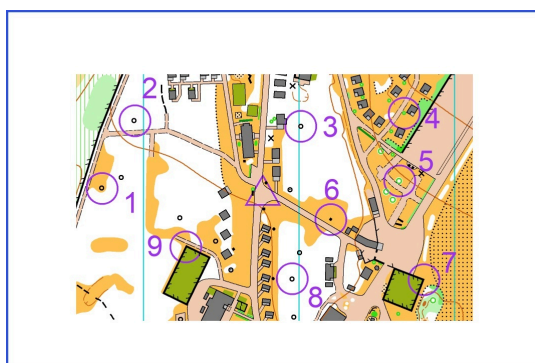
Švábovaná



Self-handicap



Slalom



Superpočtář

Zajímavé odkazy

Sportovní prohlídky jasně a přehledně

V České republice se aktuálně povinnost sportovních prohlídek pro děti a dospívající odvíjí od druhu a intenzity sportovní činnosti, kterou mladý sportovec provozuje. Kdy je preventivní vyšetření povinné se dočtete v článku na webu [trénujeme s respektem](#).



Makej vole! Trénink

Profesionální trenér Josef Andrlé a tvůrce podcastu Makej vole! Honza Dvořáček vedou rozhovory nad odbornými tréninkovými tématy - srozumitelně a vtipně, prostě tak, aby tomu rozuměl profík i amatér.



Děkujeme Tomáši Matrasovi (CHT) za poskytnutí databáze pro úlohu Superpočtář. Rádi uvítáme materiály, postřehy a zkušenosti od trenérů i pořadatelů na e-mailu metodika@orientacnisporty.cz.

Metodické listy ČSOS

Oficiální metodická podpora pro trenéry a organizátory, novinky i tipy. Vychází měsíčně. Další číslo vyjde 21. října.

Český svaz orientačních sportů

Zátokova 100/2
169 00 Praha 6 – Břevnov
Česko



Chcete změnit podmínky, za kterých jste obdrželi tento e-mail? Můžete buď změnit své preference (tedy vybrat ty newslettery ČSOS, které chcete i nadále odebírat), anebo se úplně odhlásit z odběru všech newsletterů ČSOS.

Tento newsletter Vám byl zaslán na základě Vámi uděleného souhlasu se zpracováním Vašich osobních údajů k tomuto účelu.